



Acompañar las emociones de los hijos



Acompañar las emociones de los hijos no es una tarea fácil. Requiere conocer el proceso emocional y los fundamentos neurocientíficos del proceso emocional, entrenar ciertas pautas de interacción con los hijos y trabajar el propio mundo emocional como padres. Esbozamos estos tres elementos en el presente trabajo.



Leslie
S. Greenberg



Distinguished Professor Emeritus, York University
lgrnberg@YORKU.CA



Rafael
Jódar Anchía



Universidad Pontificia Comillas
rafajodar@comillas.edu



Entrevista L. Greenberg

El entendimiento empático del mundo interior de los hijos es fundamental para el acompañamiento emocional en la educación, que sostenemos es el aspecto más determinante de las relaciones padres-hijos. John Gottman, un distinguido psicólogo infantil, ha estudiado las distintas asunciones que los padres mantienen en torno a la emoción y la paternidad, encontrando que los niños que tuvieron padres con una aproximación favorable a entender las emociones y validarlas funcionaron mucho mejor en diversas áreas, que los niños que tuvieron padres que tendían a ignorar las emociones (GOTTMAN, 1997). Estos estudios encontraron que los padres que ejercían su crianza desde la filosofía del *coaching* o acompañamiento emocional con sus hijos de 5 años, cuando pasaban 3 años, presentaban mejores habilidades sociales, menores niveles de estrés (medido en las hormonas específicas de la orina), mayor rendimiento en matemáticas y lectoescritura, tasas cardíacas inferiores y menos infecciones y catarras que los hijos de padres no implicados emocionalmente.

Sin embargo, acompañar las emociones de los hijos no es una tarea fácil. Requiere conocer el proceso emocional y los fundamentos neurocientíficos del proceso emocional, entrenar ciertas pautas de interacción con los hijos y trabajar el propio mundo emocional como padres. Estos tres elementos los esbozamos en el presente trabajo.

El proceso emocional en la infancia

Antes de consideraciones más prácticas, es útil que los padres entiendan algunas características del funcionamiento emocional en la infancia. En primer lugar, las emociones suponen un modo de comunicación muy eficiente, con el que los niños comunican sus deseos, intenciones y perspectivas e interpretaciones del mundo que les rodea. Esta comunicación se produce mucho antes de que puedan articular palabras, mediante llantos, expresiones faciales, corporales. Las emo-



ciones son por tanto una fuente de información muy valiosa para los padres.

Por otra parte, los niños son muy lábiles y fácilmente activables. Sufren muchos cambios emocionales y esto les lleva a menudo a fatigarse, al aburrimiento o a la frustración. Los niños necesitan ayuda de los padres, de los maestros y educadores para entender y manejar su mundo interior. La especie humana es una de las especies con crías más dependientes y necesitadas. Asimismo, los niños se encuentran en el momento evolutivo de mayor plasticidad neuronal.

Es curioso notar cómo los padres presentan mucho interés en las reacciones emocionales de los hijos antes de que puedan hablar, interpretando sus gemidos, gorgojos, llantos. El canal no verbal es el único canal accesible, y, sin embargo, con la aparición del lenguaje en el niño, el interés mengua. ¿Por qué declina el interés en las emociones de los vástagos? Generalmente hay una filosofía de manejo emocional muy extendida culturalmente, basada en la evitación de las emociones. El primer autor de este artículo ha realizado formación internacional en gran cantidad de paí-



**La verdadera fortaleza que perdura a largo
plazo proviene de la integración de la razón
y la emoción, no del control de la emoción
mediante la razón**

ses de diversas culturas y ha encontrado que la evitación emocional es un elemento cultural generalizado. Pretendemos que la mayor parte del cerebro sea obediente a través de la razón y la argumentación, pero esto no es posible por la propia estructura del encéfalo. La mayor parte del cerebro no es obediente, no responde a comandos u órdenes racionales. Está conformada para no obedecer. Emociones y estados de ánimo son parte del funcionamiento humano y no pueden ser evitados ni suprimidos total y voluntariamente.

Pero los padres buscan que sus hijos dejen de ser bebés, que controlen las emociones. Se concibe la madurez o la adultez como el reinado sobre el mundo emocional. Se buscan hijos fuertes. Pero la verdadera fortaleza que perdura a largo plazo proviene de la integración de la razón y la emoción, no del control de la emoción mediante la razón. Ver el mundo desde los ojos del

niño promueve que el pequeño se sienta menos aislado y acompañado. Ignorar los sentimientos de los niños no los disuelve ni los resuelve, sino que precisamente los malos sentimientos cambian cuando los niños pueden hablar sobre ellos, les ponen palabras y se sienten entendidos y calmados por el confort y la atención de los padres. Entonces, los niños ven a los padres como aliados en el reto de dar sentido a su mundo interior y exterior y pueden recurrir a los padres con mayor frecuencia buscando apoyo.

Los niños necesitan aprender de los padres y maestros a atender las propias emociones, como los recursos preciosos que son. Y es que la vida psicológica comienza con el afecto, con la emoción. Experimentamos el mundo a través de los sentimientos y estamos motivados por el deseo de ciertos sentimientos. Al mismo tiempo, experimentar emociones y hablar sobre ellas son dos procesos diferenciados de nuestro cerebro. Los adultos necesitamos generar significado de lo que sentimos; los niños también y necesitan que les guiemos en ese proceso. Las estructuras cerebrales encargadas de esta modulación y significación de la emoción están esperando a despertar a través del encuentro social, especialmente con los padres. Es precisamente ese proceso el que mejor conduce a una socialización, fortaleza, demora la gratificación y cons-

truye sólidos valores. Acompañar las emociones del niño es promover que no salga huyendo de sus sentimientos difíciles, que no se distraiga, que no se exprese de espaldas a lo que siente.

Aunque la capacidad de demorar una acción es intrínsecamente humana, separarnos de la espontaneidad es peligrosamente alienante. Ser puramente racional niega el propio acceso a una fuente sofisticada de conocimiento emocional que nos informa adaptativamente para la acción, y ayuda a resolver problemas y tomar decisiones (DAMASIO, 1994). El excesivo control de las emociones normalmente lleva al extremo opuesto, a la posibilidad de desmoronarse emocionalmente por un abrumador control emocional. Y es que el control emocional normalmente falla cuando la sobrecarga es grande. Además, la interioridad de la experiencia emocional que no se expone a la luz de la confirmación humana, no crece y no se diferencia en formas socialmente apropiadas. Abandonadas a su propia turbia oscuridad, las emociones pueden volverse tortuosamente dolorosas y contorsionadas. Esto ocurre por ejemplo con el enfado no resuelto,



que al ser negado se embotella y se torna en deseos de venganza. Acompañar las emociones ayuda a traer sentimientos a la luz del día, donde pueden desarrollar expresiones socialmente constructivas.

Atender, entender y transformar las emociones de los hijos

La sabiduría emocional surge cuando se desarrollan los siguientes procesos: una

Másteres Unidad de Intervención Psicosocial

- Máster en Terapia Cognitivo-Conductual con Niños y Adolescentes
- Máster en Terapia Familiar Sistémica
- Máster en Psicoterapia Humanista Experiencial y en Psicoterapia Focalizada en la Emoción



mayor consciencia de las emociones, mayor empatía hacia las propias emociones y las de los demás, generar significado de la propia emoción simbolizándola conscientemente y reflexionando sobre ella, incrementar la regulación emocional y las habilidades de autocalmarnos y pasar flexiblemente de un estado emocional a otro. Para facilitar esta sabiduría emocional en los hijos los padres pueden seguir 5 pasos que ilustramos a continuación. Estos pasos pueden ser enseñados a padres en grupos psicoeducativos, escuela de padres, etc. Cuando aparece la emoción en los hijos la invitación es aplicar secuencialmente, en este orden, cada uno de estos pasos, para facilitar el proceso posterior a partir del siguiente. Los exponemos a continuación a modo de invitación a los padres.

1. Sé consciente de las señales emocionales del niño

Atiende no sólo al llanto más evidente de la tristeza o de las formas ruidosas de malestar, sino a los signos de baja intensidad. Es necesario prestar atención a las señales no verbales o a las señales sutiles verbales de decepción, soledad e impotencia, abandono. En el caso del enfado, no sólo atiende y percibe las rabietas, sino también la irritación, el resentimiento. Percibe también si el niño se avergüenza o tiene miedo. El caso del miedo requie-

re una especial mención: ser demasiado atento a las señales de miedo puede, en cambio, aumentar la ansiedad en el niño. También, ignorar las señales cuando aparecen o ridiculizarlas (“sé un niño mayor”) genera vergüenza por tener miedo y complica el proceso emocional. Hay señales de miedo presentes que han de ser percibidas: si le cuesta ir a dormir, si pide agua muchas veces, o viene a la habitación con alguna excusa...

2. Observa la emoción de tu niño como una oportunidad para la intimidad y su crecimiento

Las emociones son una enorme oportunidad para construir intimidad con el hijo, que conlleva habitualmente poder compartir las experiencias que nos hacen daño a ambos. No hay nada más precioso que compartir el sentimiento de dolor, es una oportunidad muy real para sentirnos cerca, conectados con los hijos. Ser capaz de aliviar la tristeza te llenará como padre de satisfacción y gratitud. No te asustes con la tristeza de tu hijo. No evites su tristeza, si lo haces, tu hijo la evitará también. Una excepción: cuando los hijos crecen y se introducen en la adolescencia, empiezan a separarse de los padres y a formar su propia identidad. Ahora la tristeza del adolescente puede ser compartida sólo si somos invitados explícitamente, porque este es

el momento evolutivo en el que su identidad, fuerza y competencia están en juego y si nos acercamos demasiado o le exponemos sin permiso a su propia debilidad puede ser desastroso, se retirará de nuestro contacto y se marchará herido. La intimidad en el enfado se construye enseñándole a manejarlo. Su enfado no es algo tóxico que ha de ser enterrado. El miedo genera también intimidad al mirarlo con realismo (sin ignorarlo o exagerarlo). Si sólo decimos “no es nada, no te asustes”, no reconocemos la necesidad de seguridad que subyace.

3. Valida la emoción

Es crucial validar la tristeza, pues ya es suficientemente duro sentirla como para sobrecargarle con sentimientos de inadecuación por sentirla. Generamos vergüenza cuando juzgamos la tristeza (trata de evitar: “¿pero cuántos años tienes? No sabía que aún llorabas tanto”, “pero si no pasa nada...”). Validamos cuando decimos algo así: “es triste que X no te haya salido”. Busca formas para entender la tristeza y validarla.

Para validar el enfado necesitarás también estar cómodo con tu enfado y su expresión. Enfadarse es decir “estoy ofendido”; por tanto, busca las ofensas que ha recibido tu hijo, las injusticias, encuentra y expresa sus razones para estar enfadado. También cuando el enfado va dirigido a ti mismo.

Algo pasa con el miedo, que aún con la mejor de las intenciones solemos acabar humillando a los hijos cuando lo sienten. Es fácil que los padres se diviertan y rían cuando ven al hijo asustado. Reírnos de ellos o decir “no seas tonto” es muy humillante. Los miedos de los niños son válidos, no estúpidos. Cuando se sienten validados, empiezan por no sentirse solos en el miedo que sienten. Validar el miedo es lo más importante, pues esta emoción necesita un adulto seguro que la calme.

Reconoce y normaliza la vergüenza. Estas expresiones ayudan: “es horrible pensar que otros se meten contigo”, “la gente lo pasa mal cuando es insultada...”, “recuerdo yo cuando...”.



Es crucial validar la tristeza, pues ya es suficientemente duro sentirla como para sobrecargarlo con sentimientos de inadecuación por sentirla

4. Ayuda a etiquetar la emoción

Ofrece etiquetas esperando ver si le son útiles o construye a partir de las etiquetas que ofrezca el niño. Etiquetar es crucial para que el niño se entienda y entienda a otros. Etiquetamos directamente la emoción: “Juan está triste, llora”, “te sientes muy enfadado”, “¿qué te da miedo?”, “sí, te da miedo a ese payaso”, “¿te da miedo la oscuridad y los ruidos de afuera?”, “quieres encogerte, desaparecer de la vista de otros, qué vergüenza...”.

Una excepción: es importante notar si el niño está desplegando deliberadamente la tristeza u otra emoción para conseguir algo y en esos casos, es mejor



etiquetar el objetivo en lugar de la emoción (“Juan quiere un caramelo” en lugar de “Juan está triste”).

5. Por último, ayuda a resolver el problema

Pon límites si es necesario y como último paso del proceso. Hacerlo de una forma flexible, sin imponerlo es más eficaz. En este ejemplo con una niña de 3 años, se recorren los pasos anteriores para acabar ayudando a resolver el problema como último paso: “Ana llora porque se le han caído los cubos, da tanta pena que Ana sólo quiere llorar. Mamá también se pone triste cuando no le salen las cosas (Ana sigue llorando). No quieres que caigan los bloques. Cuando estamos tristes lloramos un poquito, y luego nos secamos las lágrimas. Muy bien (Ana para de llorar y vuelve a mirar los cubos). Bueno, vamos a ver si estos cubos tontos no se caen. Vamos a ver si esta vez podemos poner el cubo grande abajo...”.

Ayudar a encontrar soluciones es también ayudar a afrontar y anticipar las situaciones que producen la emoción, ver las necesidades y las estrategias para

abordarlo. En el caso del miedo, afrontarlo en pasos pequeños se revela muy útil, de forma empática, validadora. No es adecuado siempre plegarse al objetivo directo que pide el niño (a veces desea dormir con los padres, no quedarse en los cumpleaños...) sino que creativamente ofrecemos soluciones alternativas desde la conexión lograda en los pasos previos.

En el caso de la vergüenza, es muy útil enseñar al niño a anticiparse a las situaciones que la producen (por ejemplo: “es mejor pedir que quieres ir al baño que tratar de aguantarte las ganas de hacer caca. Cuesta pedir, pero es mejor así”). Ayudar a solucionar la vergüenza es sobre todo ayudarle a reconocer que los fallos son aceptables y que no empequeñecen al niño a tus ojos o los de otros.

Manejar las propias emociones como padres

El mayor reto para la propia inteligencia emocional es el reto de ser padres. Si alguien nos hubiera descrito la profundidad de las emociones, especialmente las difíciles, que sentiríamos al ser padres, hubiéramos pensado que exageraban. Ser padre, ser madre provoca muchos sentimientos esperados –ternura, amor, conexión, preocupación– pero algunos inesperados: impotencia, desesperanza, furia, miedo, ansiedad, más allá de lo experimentado previamente, más allá de lo imaginado. También la tristeza, más viva y profunda que jamás se haya vivido también emerge. Tristeza ante las heridas de los hijos que no podemos sanar, ante sus decepciones que no podemos prevenir, ante sus marchas, que no podemos, ni queremos, impedir.

Los hijos son un espejo de las propias emociones de los padres. Mantener con claridad la percepción de lo que ellos viven y no confundirlo con lo que uno como padre experimenta es realmente demandante. Descubrimos mucho sobre nosotros mismos al ser padres. A veces logramos oír y entender lo que viven, pero en otras ocasiones, nuestras experiencias emocionales son tan intensas que oscurecen la separación y nos confundimos con nuestros hijos. En otras ocasiones senti-



remos que sufren cuando en realidad no lo hacen y escucharemos nuestro propio dolor a través de ellos. A todos los padres les pasa algo parecido, y sin embargo hay una conspiración del silencio y no hay permiso ni espacios para compartir. Necesitamos hablar sobre ello. Explorar cómo nos sobreidentificamos y nos sobrepasa el dolor de nuestros hijos es fundamental.

Otro elemento del que ser consciente y trabajar, junto con la sobreidentificación con las emociones de los hijos, es la excesiva reactividad que los padres tendemos a experimentar ante la emoción de los hijos. En ocasiones los padres se sienten amenazados por sus rabias, humillados por sus críticas, heridos por su separación, necesitando la atención de los hijos, etc. La intensidad y la frecuencia de estas reacciones emocionales en los padres les merman la capacidad de acompañar las emociones de sus hijos. En algunas de estas ocasiones, los padres reaccionan fuera de control. Es muy importante acoger estas experiencias, nombrarlas también y transformarlas. El enfado es una de las emociones más complicadas en la paternidad. Experimentarla y reconocerla es fundamental, pero también regularla para no vernos desbordados o en espirales de enfado y culpa posterior. Expresar constructivamente el enfado es crucial y muchos padres se beneficiarían mucho de pautas para hacerlo adecuadamente. A veces sería muy útil que los padres vieran a los hijos como ven a otros adultos, como seres que sienten, sensibles, y apliquen las mismas reglas de interacción que aplican sobre otras personas. Por otra parte,



los hijos son al mismo tiempo las personas que más perdonan y más condenan a sus padres. Casi nadie toleraría nuestros enfados o nuestras negligencias como los hijos lo hacen. Pero necesitamos promover relaciones de conexión y amor, fundamentadas en la profunda escucha de las emociones de los hijos, si no queremos que se enquiste el rencor y la distancia entre hijos y padres.

Somos seres emocionales por buenas razones. Las emociones son parte de la inteligencia humana y la separación entre emoción y razón, y entre el adentro y el afuera, ha de ser curada en un nuevo paso cultural, en el que la integración entre cabeza y cuerpo sea facilitada en las escuelas y otras instituciones, y sobre todo en los hogares, el lugar donde las lecciones emocionales más importantes son aprendidas •



 Versión en inglés



HEMOS HABLADO DE

Proceso emocional; inteligencia emocional; parentalidad.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2017, revisado y aceptado en octubre de 2017.



PARA SABER MÁS

- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes*. Barcelona: Destino.
- Gottman, J. (1997). *The Heart of Parenting: How to Raise an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon & Schuster.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington: APA.